

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

(भाग-२)

### आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

- ◆ कुटुंब व नियोजन
- ◆ रक्तदातन
- ◆ कुत्रा चावणे
- ◆ विंचू चावणे
- ◆ सर्पदंश
- ◆ कुष्ठरोग
- ◆ क्षयरोग (टी.बी.)
- ◆ नागीण
- ◆ जुनाट पोटदुखी
- ◆ अर्धशिशू
- ◆ डोळ्यांतून खडा काढणे
- ◆ त्वचा रोग
- ◆ एड्स

पुरुषत्वाविषयी अंधश्रद्धा

स्त्रिया आणि अंधश्रद्धा

वरील विषय व त्यातील अंधश्रद्धा  
यांचे शास्त्रीय उद्बोधक विवेचन

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

भाग - २



डॉ. संजयकुमार लढ्ढा

डॉ. मनिषा लढ्ढा



महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

## कृतज्ञता

या पुस्तकाच्या निर्मितीस सौ. सुरजादेवी मंत्री यांनी उदारपणे आर्थिक सहाय्य केले आहे. महागष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती त्यांची मनःपूर्वक आभारी आहे.

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा भाग-२

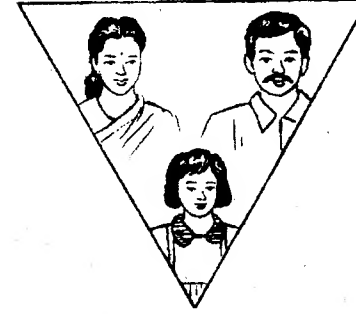
- लेखन : डॉ. संजयकुमार लड्डा डॉ. मनीषा लड्डा  
धन्वंतरी हॉस्पिटल, शेवगाव, जि. नगर.  
: महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती
- प्रथमावृत्ती : डिसेंबर २००१
- द्वितीयावृत्ती : जुलै २००४
- प्रकाशक : मच्छिंद्रनाथ मुंडे  
व वितरक : (कार्यवाह प्रकाशन विभाग महाराष्ट्र अंनिस)  
ओम विश्वेश्वर दर्शन अपार्टमेंट, ठाकूरवाडी,  
डोंबिवली (प.) जि. ठाणे  
फोन : ९५२५१-२४८६०९७
- मुद्रक : पुजा प्रिंटर्स, डोंबिवली (प.)
- मुल्य : १२/- रुपये

## आरोग्य आणि अंधश्रद्धा

भाग दुसरा

## कुटुंब नियोजन

आज जगामध्ये ज्या गंभीर समस्या आहेत, उदा. अन्नधान्य टंचाई, बेकारी, महागाई, निवारा, बिघडलेले शारीरिक / मानसिक स्वास्थ्य या सर्वांच्या मुळाशी फुगलेली लोकसंख्या आहे.



आज उभ्या विश्वाची लोकसंख्या साडेपाच अब्ज आहे तर २००५ सालापर्यंत १० अब्ज होणार आहे, तर भारताची सध्याची ९४ कोटी प्रजा २०१० सालापर्यंत एक अब्ज सात कोटी होईल.

‘लेकुरे उदंड जाली, लक्ष्मी निघोनी गेली’ हा दूरदर्शीपणा ३०० वर्षांपूर्वी समर्थ रामदासांनी दाखविला होता; पण आपण

अजूनही त्याची गांभीर्याने दखल घेत नाही, हे लज्जास्पद आहे. अशा या महत्त्वाच्या प्रश्नामध्ये ‘कुटुंब नियोजनाचे’ स्थान समस्या सोडविण्यात म्हणजेच लोकसंख्या वाढू न देण्यात सर्वोत्तम आहे. त्यामुळे उपलब्ध कुटुंब नियोजनाच्या साधनाबाबत कोणतेही गैरसमज असणे योग्य नाही. त्यामुळे त्याबाबत असणारी अंधश्रद्धा की, जी एका व्यक्तीकडून दुसऱ्याकडे तर त्याच्याकडून तिसऱ्याकडे पसरवली जाते. याबाबतच्या अज्ञानाला पायबंद घालण्यासाठी त्याबाबत सविस्तर माहिती असणे, ही काळाची गरज बनली आहे.

## कुटुंबनियोजन-पुरुषासाठी साधने -

१) निरोध-निरोध हे उच्चप्रतीच्या लॅटॅक्सपासून बनवलेले असतात. यामुळे वीर्यपतन योनीत न होता फुग्यात होते व गर्भधारणा टाळली जाते; पण बऱ्याच

जणांमध्ये असा गैरसमज आहे की, संभोगाचे समाधान निरोधमुळे मिळत नाही. प्रत्यक्ष संभोगामुळे मिळणारा अत्युच्च बिंदू (Orgasm) गाठण्यात निरोधाचा अडथळा नसतो. त्यामुळे नापसंती असण्याचे कारण नाही आणि योग्य ती काळजी घेतली तर निरोधमुळे गर्भ प्रतिबंध १००% यशस्वी होतो.

२) तसेच पुरुषाच्या नसबंदीने कायमस्वरूपी कुटुंबनियोजन साधले जाते. सर्वांत सोपी व खात्रीलायक ही पद्धत आहे. स्त्रियांपेक्षा पुरुषांनी ते करणे गरजेचे आहे; पण सहसा पुरुष लवकर तयार होत नाही किंवा स्त्रियांची, समाजाची मानसिकताही तशी नाही. आपल्या नवऱ्याला काम करावे लागते, तसेच त्याला अशक्तपणा येईल म्हणून स्त्री स्वतःची शस्त्रक्रिया करण्यास पुढाकार घेते तर पुरुषांनाही आपली ताकत कमी होईल, ही भीती मनातून असते. वास्तविकता ही आहे की, शुक्रजंतूंचे वहन करणारी नलिका कापून दोन्ही टोके वेगवेगळी बांधली जातात. त्या गोष्टीचा परिणाम संभोग क्रियेवर होण्याचा संभव मुळीच नसतो; पण अल्पशिक्षित लोकांमध्ये त्याबाबत अंधश्रद्धा आढळते.

#### कुटुंबनियोजन स्त्रियांमध्ये -

१) गर्भप्रतिबंधक गोळ्या- स्त्रीशरीराची रचना व जननाबाबत शरीरात होत असणाऱ्या घडामोडी खूप गुंतागुंतीच्या व सहज लक्षात न येणाऱ्या आहेत. अंडाशयात तयार झालेले बीज गर्भाशयात सोडले जाते, मग शुक्रजंतू तिथे जाऊन त्यांचे मीलन होते आणि गर्भधारणा होते. गर्भप्रतिबंधक गोळ्या या इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरॉन या मिश्र किंवा एकएकट्या अंतःप्रेरकापासून तयार केलेल्या असतात.

गर्भप्रतिबंधक गोळ्यांनी कॅन्सर होतो तसेच स्थूलपणा येतो किंवा कोणताही त्रास झाल्यास तो त्यामुळेच होतो, असे बरेच गैरसमज आढळतात. वास्तवता ही आहे की, अगदी अपवादात्मक स्त्रियांमध्ये कर्करोगाची शक्यता असते; पण दर सहा महिन्यांनी तज्ज्ञ डॉक्टरकडून तपासणी केल्यास अत्यल्प असणारा धोका सहज टळू शकतो. आहारनियंत्रण व व्यायाम याची जोड असल्यास स्थूलपणा येत नाही व एरव्हीपण कॅन्सरचे प्रमाण खूप कमी आहे. याशिवाय इतर काही त्रास उदा. थंडीताप आला तरी गोळ्या घेणारी स्त्री म्हणते की, गोळ्या घेतल्या आणि तेव्हापासून सतत आजारीच असते ही. यामध्ये अल्पसा दुष्परिणाम असला तरी संतती प्रतिबंध १००% आहे. मोटारीला अपघात

होण्याची शक्यता असते म्हणून कुणी मोटारीतच बसत नाही, असे असते का ? तसेच गोळ्यांबाबत समजावे व या बहुमोल व खात्रीशीर उपायाचा भगिनींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने अवलंब करावा.

२) कॉपर टी- हे "T" आकाराचे उत्कृष्ट गर्भनिरोधक साधन आहे. कुशल परिचारिकादेखील ती बसवू शकते. यामुळे कंबर, पोट खूप दुखणे, अंगावरून लाल-पांढरे जाणे, गर्भ राहणे असले गैरसमज आढळतात; पण ते धादांत खोटे आहे. घरातील थोरली मंडळी सासू, आज्ञेसासू, नणंद, जाऊ या मंडळीचा कॉपर-टी ला विरोध असतो कारण वरील अनेक प्रकारचे गैरसमज.

शेकडा ५-१०% रुग्णांमध्ये कंबर, पोट दुखणे किंवा अंगावरून जाणे होऊ शकते पण ते तात्पुरत्या गोळ्या-औषधाने दुरुस्त करता येते.

कॉपर टी असताना गर्भ राहणे खूपच अपवादात्मक केसेसमध्ये घडते. कॉपर-टी नीट न बसवल्यामुळे किंवा काही कारणाने गर्भाशयातून सरकल्यामुळे असे घडू शकते पण खूप क्वचित.

३) नसबंदी- पुरुषाप्रमाणेच स्त्रीबीज वहन करणाऱ्या नलिकेचे कर्तन केले जाते. कुशल हाताने खूप सोपी व खात्रीची पद्धत.

आमच्या दैनंदिन जीवनात नसबंदी केलेल्या स्त्रिया जेव्हा रुग्ण म्हणून येतात तेव्हा प्रत्येक दुखण्याचा संबंध ऑपरेशनशी लावतात. वस्तूतः तसे ९९% नसते.

अशक्तपणा, कंबरदुखी, पोटदुखी (मग-ती जुलाबामुळे असली तरी) किंवा अंगावरून जाणे, पाठ दुखणे, भूक न लागणे, लघवीला जळजळ वाटणे इ. प्रत्यक्ष ऑपरेशनशी संबंध नसलेल्या तक्रारींचा संबंध लावला जातो पण खरं तसं नसतं.

प्रसूतीनंतर खूप अशक्तपणा आला म्हणून ऑपरेशन करण्याचे टाळले जाते. तसे हे शस्त्रकर्म खूप छोटे, सोपे आहे. योग्य ती काळजी घेतल्यास काही एक त्रास होत नाही व रुग्ण शस्त्रकर्मासाठी योग्य आहे की नाही याची पूर्वतपासणी तज्ज्ञ डॉक्टर अगोदरच करतात. त्यामुळे आपण परस्पर निर्णय घेणे योग्य नाही. अशी बरीच उदाहरणे आढळतात की, अशक्तपणामुळे ऑपरेशन केले नाही आणि नंतर परत दिवस राहिलेत, हे अनपेक्षित अपत्य टाळणे गरजेचे आहे.

## रक्तदान -

प्रचलित अंधश्रद्धा -

- १) रक्तदानामुळे खूप अशक्तपणा येतो.
- २) रक्तदानामुळे एड्स होऊ शकतो.

कलियुगामध्ये रक्तदानासारखे पुण्यकर्म नाही. निरोगी मनुष्याच्या शरीरामध्ये वजनाच्या १/१२ रक्त असते. म्हणजेच ६० किलो वजनाच्या शरीरात ५ लिटर रक्त असते.

रक्तदानाच्या वेळी केवळ २०० ते ३०० मि.लि. रक्त काढले जाणे म्हणजे भरलेल्या हौदातून केवळ एक बादली पाणी काढण्यासारखे.

रक्तदानाच्या अगोदर रक्तदात्याच्या रक्ताच्या विविध तपासण्या केल्या जातात. उदा. रक्तद्रव्याचे प्रमाण (हिमोग्लोबिन) तसेच रक्तदात्याचे वजन, मलेरिया, कावीळ, एड्स, गुप्तारोग इ.

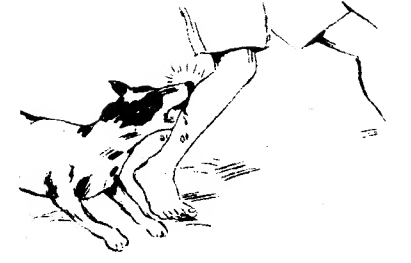
आजारांचा इतिहास अगोदर विचारून तसेच आवश्यक ती तपासणी करूनच मग रक्त काढले जाते. रक्त काढताना वापरलेली सुई ही निर्जंतूक व केवळ एकदा वापरून फेकून दिली जाते, त्यामुळे व्याधी संक्रमणाची भीती नसते. तात्पर्य एवढेच की, रक्तदानामुळे रक्तदात्याला काही त्रास होण्याचा संभव नसतो. वास्तव असे आहे की, शरीर ते रक्त खूप झपाट्याने भरून काढते आणि रक्तदानानंतर कॉफी-बिस्किटासारखे खाद्यपदार्थ खायला दिल्यामुळे अल्पसा थकवा किंवा चक्कर येण्याची शक्यताही कमी असते.

सध्या एड्सचा प्रादुर्भाव खूप झपाट्याने होत असल्यामुळे व्यावसायिक रक्तदात्यांचे रक्त घेणे फार धोक्याचे झाले आहे. त्यामुळे निरोगी रक्तदात्याने आपले सर्व गैरसमज दूर करून उत्स्फूर्तपणे रक्तदान करणे गरजेचे आहे. निरोगी व्यक्तीने वर्षातून तीनवेळा तरी रक्तदान करणे आवश्यक झाले आहे. तरच आपण लाखो जीव वाचवू शकू व एड्सचा प्रसार रोखू शकू.

## कुत्रा चावणे -

दरवर्षी भारतामध्ये ३०,००० रुग्ण पिसाळलेले प्राणी विशेषतः कुत्रा चावल्यामुळे दगावतात, त्यामुळे या विषयाबाबतचा सविस्तर तपशील माहिती

असणे गरजेचे आहे. दुर्दैवाने या बाबतीतही अंधश्रद्धा मोठ्या प्रमाणात जोपासल्या जातात.



प्रचलित अंधश्रद्धा -

- १) रॅबीज हा आजार केवळ कुत्रा चावल्यासच होतो.
- २) भारलेली भाकरी किंवा तत्सम खाद्य पदार्थ सेवन केल्यास बाधा होत नाही.
- ३) या व्याधीस तेला-तुपाचे वावडे असते.

वास्तवता ही आहे की,

केवळ पिसाळलेला कुत्रा चावल्यामुळेच ही व्याधी होते, असे नसून पिसाळलेला कोणताही प्राणी उदा. मांजर, डुकर, गाय, कोल्हा चावल्यानेही ही व्याधी होऊ शकते. यासाठी महाराष्ट्रात कोल्हापूर जिल्ह्यात तसेच अ.नगर जिल्ह्यातील नेवासा, अंबड तालुक्यात भारलेली भाकरी दिली जाते. काविळीवर उपचार करणारे जोडधंदा म्हणून या रोगावरही औषध देतात.

चावणारा प्राणी बऱ्याचवेळा पिसाळलेला असेलच असे नाही. त्यामुळे ती भाकरी खाल्ली काय आणि न खाल्ली काय, रुग्णाला काहीही त्रास होण्याचा संभव नसतो. त्यामुळे या भोंदू लोकांचे फावते; पण दुर्दैवाने रुग्णास चावलेला प्राणी पिसाळलेला असेल आणि त्याने योग्य कालावधीत प्रतिबंधक लस घेतलेली नसेल तर मृत्यू १००% येणारच. व्याधीचे जंतू मेंदूमध्ये शिरल्यानंतर रुग्ण वाचणे अद्यापतरी शक्य झाले नाही. त्यावर तसे औषध नाही, त्यामुळे खूप दक्ष राहणे गरजेचे आहे. पिसाळलेला प्राणी चावल्याबरोबर त्याची जंतूयुक्त लाळ जखमेवर पडते व तेथे जंतू वाढून मेरुरज्जूमार्फत मेंदूत पोहोचतात. प्राण्याने चावा घेताच जर जखम भरपूर पाणी व साबणाने धुतली गेली तर शरीरात खूप कमी जंतूंचा शिरकाव होतो व धोका कमी होतो. तसेच या जखमेस पट्टी करत नसतात. ती उघडी राहू द्यावी, त्यामुळे स्नायू शरीरात न जाता वाहून निघण्याची शक्यता असते. हे जंतू विषाणू असतात व त्यावर प्रभावी औषध नाही; पण चावा घेताच घोड्याच्या लसिका द्रवापासून तयार केलेली लस बेंबीजवळ सात ते चौदा दिवस घेतल्यास प्रतिबंध होतो. या शिवाय ०, ३, ७, १४, २० या दिवशी कमरेवर, दंडावर घेता येण्यासारखे, न दुखणारे, धोकादायक नसलेले पण महागडे इंजेक्शनही उपलब्ध

आहेत. ते डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावीत. बेबीजवळ घेतलेली लस वेदनादायक असते, त्यामुळे ती घेण्याची टाळाटाळ केली जाते किंवा अपूर्ण कोर्स केला जातो; पण ते तितकेसे योग्य नाही. या शिवाय एक सर्रास आढळणारी अंधश्रद्धा म्हणजे कुत्रा चावल्यास तेल-तूप वर्ज्य करणे. आमचा वयस्कर एक रुग्ण वीस वर्षापूर्वी त्याला कुत्रा चावलेला होता. तो अद्याप जिवंत आहे आणि त्याने लस घेतलेली नव्हती म्हणजे तो त्याला चावलेला कुत्रा अर्थातच पिसाळलेला नव्हता. तरीपण अजूनही तेल-तूप खात नाही. त्याला कित्येकवेळा सांगितले पण त्याचे धाडसच होत नाही. अर्थात हे अति झाले; पण एरव्हीपण तेल-तुपाला खूप बदनाम केलेले आढळते. तसा त्याचा अर्था-अर्थी काहीएक संबंध नाही.

## विंचू चावणे-

ग्रामीण भागात विशेषतः शेतकरी वर्गात विंचू दंशाचे प्रमाण खूप आढळते. पावसाळ्याच्या दिवसात दमट हवामानात हे प्रमाण अधिक असते. दंशानंतर दंशस्थानी भयंकर वेदना होतात. प्रत्येकाच्या सहनशीलतेच्या क्षमतेनुसार कमी-अधिक त्रास होतो. अशा परिस्थितीत उपचारासाठी तालुक्याच्या ठिकाणी किंवा जवळपास डॉक्टर असेल तेथे पोहोचण्यास कमीत कमी १/२ ते १ तास वेळ लागतो. तोपर्यंत असह्य वेदना कमी करण्यासाठी विविध उपचार केले जातात. त्यात मंत्राने विंचू उतरविणे, दंशस्थानी मातीचा लेप देणे, चिंचोका लावणे इ. प्रकार केले जातात. यामुळे बऱ्याचवेळा रुग्णाला मानसिक आधार मिळतो आणि विषाचा प्रभाव कमी होताच रुग्ण बरा होऊ लागतो आणि त्याचा पक्का समज होतो की, मंत्रामुळे आपण बरे झालो. या शिवाय विंचू चढविणे ही एक खुळी संकल्पना अस्तित्वात आहे. एखादा विंचूदंश झालेल्या व्यक्तीचा हितशत्रू असेल तर तो विंचू चढवण्याचे मंत्र म्हणतो तसतसा विंचू चढत जातो. अर्थात हा फार मोठा गैरसमज आहे.

मोठ्या व्यक्तीस दंशानंतर १-२ तासाने आपोआप चांगले वाटू लागते किंवा सारखे बधिरतेचे इंजेक्शन घेऊन बरे वाटते; पण लहान बालकांमध्ये विंचूदंश खूप त्रासदायक ठरतो. दंश अनेक ठिकाणी असल्यास कधी-कधी मृत्यूदेखील होऊ शकतो. त्यामुळे वेळीच दवाखान्यात घेऊन जाणे गरजेचे असते. अंधश्रद्धाळूपणे मंत्र टाकणे किंवा इतर अशास्त्रीय चिकित्सा करून वेळ घालवण्यात अर्थ नसतो.

भारतात आढळणाऱ्या विंचवांपैकी बहुसंख्य विंचू हे बिनविषारी असून ज्या १-२ जाती विषारी आहेत त्या फक्त कोकणासारख्या काही भागांतच आढळतात.

विंचू दंशावर कोकणातील डॉ. उमेश बावीस्कर यांनी संशोधन केलेले आहे व त्यांनी सुचवलेली उपचारपद्धती विषारी विंचू दंशावर प्रचलित आहे.

## सर्पदंश -

सर्पांचे प्रामुख्याने दोन प्रकार पडतात. सर्पदंशाच्या खुणा

बिनविषारी व विषारी. घोणस, नाग, फुरसे, मण्यार इ. विषारी जातीचे सर्प फार कमी प्रमाणात आढळतात. विशेषतः जंगली. भागात (कोकण) याचे प्रमाण अधिक आहे. बहुधा इतरत्र आढळणारे बहुसंख्य सर्प हे बिनविषारीच असतात.

विषारी सर्प चावल्यास त्याच्या दंतपंक्तीची विशिष्ट रचना चित्रात दाखविल्याप्रमाणे उमटते. विषारी दातांच्या दोन खुणा मध्यभागी आढळतात. तसे बिनविषारी सापांबाबत नसते. केवळ साध्या दातांच्या खुणा उमटतात; पण साप चावणे म्हणजे मृत्यू, असा गैरसमज पिढ्यान्पिढ्या जोपासला गेल्यामुळे साधा साप चावला किंवा स्पर्श झाला तरी मनुष्य एवढा भांबावून जातो की, तो जणू आपण आता मरणारच या भीतीने दुसरी काहीही लक्षणे निर्माण करू शकतो. एवढ्या गडबडीत त्या बिचान्या सापाला शोधून ठार मारण्याचा, त्याला जाळण्याचा प्रयत्न अतिउत्साही लोकांकडून केला जातो व निसर्गाचा नाश घडवून आणतो. त्यामुळे सर्पदंश होताच सर्प विषारी का साधा, हे ठरवावे. घाबरून न जाता प्रथमोपचार करावेत व लवकरच सुसज्ज रुग्णालयात रुग्णास हलवावे. आवश्यकता वाटल्यास निरीक्षणासाठी रुग्णालयात राहू द्यावे.

सर्प विषारी जरी असेल पण दंश होताच दंशस्थानी जखम केल्यास व तेथून रक्त शोषून घेतल्यास (अर्थात शोषून घेणाऱ्याच्या तोंडात जखम नसावी. ही काळजी घेणे आवश्यक आहे) विषाचे प्रमाण कमी होते व मृत्यू टाळला जाऊ शकतो; पण त्यानंतर त्वरित वैद्यकीय उपचारांची गरज असते.

सर्प दंश झाल्यावर बऱ्याचवेळा मंत्रोपचार, महादेवाच्या, भैरोबाच्या मंदिरात रुग्णास ठेवणे, औषधी खडा लावणे, वनस्पतीचा रस पिण्यास देणे इ. प्रकार केले जातात. ते सर्व उपचार अशास्त्रीय व धोकादायक ठरू शकतात. जंगलात राहणारे आदिवासी व अन्य मागास जमातींमध्ये याबाबतीत भयंकर अंधश्रद्धा आढळतात व त्यामुळे रुग्ण दगावण्याचे प्रमाण खूप असते. त्यावर काही प्रभावी जंगली वनस्पतीहीउपयोगात आणतात. त्यांचे ही शास्त्रीय संशोधन होणे आवश्यक आहे.

नुकतेच एक प्रकरण सर्पदंशाबाबत वाचण्यात आले. बेलापूर गावाजवळ एका खेड्यात सर्पदंश झालेल्या व्यक्तीस महादेवाच्या मंदिरात ठेवले जाते. ती व्यक्ती मृत झाल्यानंतरही तिला तीन दिवस मंदिरात ठेवावे लागते म्हणजे ती व्यक्ती जिवंत होते; पण असे घडले की त्या मृत व्यक्तीचे शरीर कुजून दुर्गंधी सुटते व असे फसवले गेलेले नातेवाईक आपले दुर्दैव समजून शव घेऊन जातात. अशा गंभीर घटनांकडे समाजाने गांभीर्याने पाहिले पाहिजे व याला जबाबदार असणाऱ्या व्यक्तीला कठोर शासन व्हायला हवे.

## कुष्ठरोग-

कुष्ठरोग म्हणताच सर्वप्रथम आठवण कुणाची होत असेल तर बाबा आमटे या महापुरुषाची !

कुष्ठरोग म्हणजे हातपाय झडलेला, बसक्या नाकाचा, नाका-तोंडातून स्राव वाहणाऱ्या व माशा घोंघावणाऱ्या रोग्याचे चित्र आपल्या डोळ्यांसमोर येते आणि अंगावर काटा उभा राहतो. हे चित्र बदलण्यासाठी बाबा आमटेना आपले सर्वस्व कुष्ठरोग्यांच्या सेवेसाठी वाहून घ्यावे लागले.

त्यांच्या एवढ्या भगीरथ प्रयत्नांमुळे कुष्ठरोग्यांना समाजात स्थान मिळाले पण अद्यापही आपल्या मनात कुष्ठरोग म्हणजे महाभयंकर रोग आहे किंवा मागील जन्माचे पाप आहे, दुष्कृत्यांचे फळ आहे, या अंधश्रद्धा आढळतात.

८०% कुष्ठरोगी संसर्गप्रसारक्षम नसतात. राहिलेल्या रोगप्रसारक्षम असणाऱ्या रुग्णांबरोबर दीर्घकाळ राहिल्यास आणि निकट संपर्क आल्यासच हा रोग होण्याचा थोडाफार संभव असतो. कुष्ठरोग आनुवंशिक नाही, की पूर्वसंचिताचाही तो परिणाम

नाही. हा रोग मायकोबॅक्टेरियम लॅप्रासच्या रोगजंतूमुळे होणारी व्याधी आहे. यामध्ये अंगावर चट्टे उठणे, बधीरपणा येणे, मुंग्या येणे इ. लक्षणे सुरुवातीस आढळतात. त्याची तपासणी उपचार वेळेवर केल्यास कोणतीही शारीरिक विकृती व्यंग न येता रुग्ण निश्चितच बरा होतो. त्यावर डेपसोन, रिफामपिसीन इ. प्रभावी औषधे आहेत. ही औषधे सुरू करताच जंतूंचा त्वरित नाश होऊ शकतो; पण पुन्हा उद्भवू नये म्हणून दीर्घ काल वैद्यकीय तज्ज्ञांकडून औषधोपचार घेणे गरजेचे असते. त्यामुळे खोटी प्रतिष्ठा, समाजातील स्थान इ. गोष्टींचा विचार न करता कुष्ठरोगाची लागण झाल्याचा संशय येताच तज्ज्ञांकडून त्याची तपासणी करावी व वस्तुस्थितीस सामोरे जाऊन योग्य उपचार घ्यावा तरच कुष्ठरोगाचे उच्चाटन होऊ शकते.

## क्षयरोग (टी. बी.)

यामध्ये क्रमाक्रमाने प्रकृती ढासळते. रूग्णास खोकला, भूक मंदावणे, बेडका पडणे, छातीत पाणी होणे या शिवाय ज्या अवयवास संसर्ग झाला असेल त्याप्रमाणे लक्षणे आढळतात.

या आजाराबाबतही भरपूर प्रमाणात गैरसमज आढळतात.

चांगली सुदृढ तब्येत असल्यास क्षय होऊ शकत नाही किंवा ग्रामीण भागातच याचे प्रमाण जास्त आहे. अतिसंभोगामुळे क्षय होतो, तसेच हा खूप संसर्गजन्य आहे आणि प्रत्येक क्षयरोगी संसर्ग पसरवू शकतो. तसेच क्षयरोग्याचे कपडे, भांडी वेगळे असावेत. क्षयरोग्याने संभोग करू नये किंवा क्षय झाला म्हणजे आता हा लवकरच मरणार, असे विविध प्रकारचे गैरसमज आढळतात.

क्षयरोग म्हणजे टी. बी. होय. टी. बी. हा मेंदू, किडनी, फुफ्फुस, अस्थी, त्वचा, लसीका ग्रंथीचा इ. कशाचाही होऊ शकतो. आपण जो प्रामुख्याने पाहतो तो श्वसनमार्गाचा क्षय होय.

टी. बी. हा मायकोबॅक्टेरियम ट्युबरक्युलॉय या बॅक्टेरियामुळे होतो. श्वसनमार्गाचा टी. बी. हा हवेमार्फत पसरतो. लवकर निदान न झालेला किंवा उपचार व्यवस्थित न घेणारा रुग्ण खूप खोकत असेल तर क्षयाचा प्रसार त्याच्याकडून होऊ शकतो; पण अगदी सुरुवातीला निदान निश्चित झाले व उपचार सुरू केलेला असेल तर ती व्यक्ती क्षयाचा संसर्ग करित नाही किंवा ज्या रुग्णाच्या बेडक्यामध्ये क्षयरोगाचे जंतू आढळतात पण ज्याने तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या

सल्ल्याने औषधोपचार सुरू केलेले आहेत तो केवळ पंधरा दिवसांत निर्दोष होतो म्हणजे त्याच्यामुळे क्षयाचा प्रसार होऊ शकत नाही. बऱ्याचदा एड्स या आजाराची सुरुवात क्षयरोगाने झालेली आढळते.

कित्येक चांगल्या कुटुंबातील सधन व्यक्ती आपणास क्षय झालेला असल्याचे स्वीकारीतच नाहीत त्यामुळे तो वाढत जातो, पसरत जातो.

क्षयरोगामुळे सुरुवातीला अल्पसा ताप येणे, अंग दुखणे, भूक मंदावणे ही लक्षणे असतात. अशा वेळी हाडीताप समजून कोणी काय सांगेल ते उपचार करत बसतात व आजार वाढू लागतो. क्षयरोगामुळे संभोगक्षमतेवर काहीएक परिणाम होत नाही; पण बीजवाहिनीचा क्षय झालेला असेल तरच त्या व्यक्तीपासून अपत्य होण्याची शक्यता कमी असते.

सध्या क्षयरोगावर रिफापेसिन, स्ट्रेपटोमायसिन, इथेम्ब्युटॉल, आय.एन.एच इ. प्रभावी औषधे आहेत, पण रुग्णाकडून आजाराची लक्षणे कमी होताच औषध घेण्याची टाळाटाळ होते व आजार वाढत जातो आणि वाढलेला आजार नियंत्रण सुटलेल्या हत्तीसारखा आटोक्यात आणण्यास अवघड जातो. त्या दरम्यान तो क्षयाचा प्रसार बऱ्याच जणांना देऊ शकतो. त्यामुळे क्षयाबद्दल मनात किंतू ठेवू नये. वेळेवर उपचार सुरू करावेत. क्षयरोग्याला वाळीत न टाकता त्याला प्रेम द्यावे, धीर द्यावा व तो सुधारेल, असे आश्वासन द्यावे, त्यामुळे त्याचा आत्मविश्वास वाढेल, तो पूर्ण उपचार घेऊन निरोगी होऊ शकेल.

■

## नागीण -

या आजाराचे नाव ऐकताच थोडे दचकल्यासारखे होते. शरीरावर नागासारखा पट्टा उमटला जातो, म्हणून यास नागीण म्हणतात.

प्रचलित गैरसमज - १) कुणीतरी जादूटोणा केल्यामुळे त्रास होतो. २) नागाचा पट्टा पूर्ण झाला की, मृत्यू येतो.

वास्तवता- हा आजार विषाणूमुळे होत असतो. (Herpes Zoster) या नावाचा विषाणू आपल्या पाठीच्या मणक्याजवळ असणाऱ्या मज्जातंतूच्या केंद्रात शिरकाव करतो व व्याधीचा लक्षण निर्माण करतो. यामध्ये त्या मज्जातंतूच्या केंद्रातून बाहेर पडणाऱ्या मज्जातंतूच्या कार्यक्षेत्रातच या आजाराचा प्रभाव दिसतो.

१० • आरोग्य आणि अंधश्रद्धा भाग-२

त्या संबंधित भागामध्ये भयंकर वेदना, दाह तसेच १-२ दिवसांनंतर पुरळ उठते. नंतर ५-६ दिवसांनी त्यावर खपल्या धरतात. आजार बरा होतो पण दाह, वेदना कधी-कधी दीड-दोन महिनेही राहतात. यावर प्रभावी औषध नाही. त्यामुळे वेदनेने त्रस्त झालेला रुग्ण इतर बाहेरच्या उपचाराचे मार्ग अवलंबितो. हे शरीराच्या बरोबर अर्ध्या भागावर येत असते, त्यामुळे पट्टा पूर्ण होण्याचा आणि त्यामुळे मृत्यू येण्याचे भय निश्चित नसते. अपवादात्मक रुग्णामध्ये विषाणूचे संक्रमण मेंदूमध्ये होऊ शकते.

## जुनाट पोटदुखी

वैद्यकीय शास्त्राच्या एका पुस्तकामध्ये पोटाचा उल्लेख मॅजिकबॉक्स (जादूची पेटी) असा केलेला आहे. एवढ्या अर्ध्या-पाऊण घनफळ असलेल्या या पेटीमध्ये काय-काय असते? त्यात काय उलाढाली चाललेल्या असतात? हे आता कुठे हळूहळू कळायला लागले आहे.

अशा या जादूई पेटीमध्ये अनेक आजारांचे एकच लक्षण 'पोटदुखी' असू शकते. जसजसे विज्ञान प्रगत होऊ लागले तसतसे सोनोग्राफी, कॅटस्कॅन, गॅस्ट्रोस्कोप इ. प्रगत यंत्रसामुग्रीमुळे पोटातील विविध आजारांचे निदान शक्य होऊ लागले आहे; पण ग्रामीण भागात अद्याप X-ray सारख्या प्राथमिक सोईदेखील उपलब्ध नसल्यामुळे निदान होण्यास अडचणी येतात. तसेच वारंवार पिण्यात येणारे दूषित पाणी, दूषित अन्नपदार्थ, अस्वच्छता यामुळे अमीबा, जंत, विविध जिवाणू, विषाणू यांच्या संसर्गामुळे व्याधी चालूच असते. अंदाजाने दिलेल्या गोळ्या औषधाने तात्पुरते बरे वाटते की पुन्हा व्याधीस अनुकूल परिस्थिती निर्माण झाली की पोटदुखी सुरू, यामुळे ग्रामीण भागात जुनाट पोटदुखीबद्दल 'कुणीतरी काहीतरी खाऊ घातले,' ही अंधश्रद्धा निश्चित आढळते.

त्यामुळे कुणीतरी त्यातला तज्ज्ञ उलटी किंवा जुलाब व्हायचे स्पेशल औषध देतो व नंतर रुग्ण व त्याचे नातेवाईक सांगतात की, 'एवढे सारे उलटीतून पडले, कुणीतरी त्याला खायला घातले होते !'

बऱ्याचवेळा एखाद्या व्यक्तीवरच ठपका ठेवला जातो व त्याची बदनामी केली जाते. हे एवढे सारे उलटीतून नेमके काय पडते कोणास ठाऊक ! पण अद्याप कुणी आणून दाखविले नाही.

याशिवाय काही गैरसमज आढळतात. उदा. चालताना पाय वरखाली पडल्यामुळे किंवा ओझे उचलल्यामुळे गाठ ढळली आणि जुलाब सुरू झाले किंवा रोजच्या जेवणातील उपयुक्त खाद्यपदार्थांना दोष दिला जातो. उदा. मेथीची भाजी खाल्ली आणि पोट दुखायला लागले. खरे म्हणजे मेथीच्या भाजीचा आणि पोटदुखीचा काही एक अर्थाअर्थी संबंध नसतो.

## अर्धशिशी

यामध्ये कपाळाजवळच्या रक्तवाहिन्या आकुंचन पावल्यामुळे भयानक डोके ठणकत असते. यामध्ये मळमळ होणे, उलटी होणे, दृष्टिदोष, अर्धडोकेदुखी इ. त्रास होऊ लागतो.

सकाळी डोकेदुखी सुरू होऊन ती दिवसाबरोबर वाढत जाते आणि दिवसाच्या उताराबरोबर कमी होते. यासाठी हल्ली बरीच उत्तम औषधे असूनही प्रचंड अंधश्रद्धा बोकाळलेली दिसते.

काही जण मंत्रोपचार करून घेतात, काही तांब्याचा पैसा, चुना डोक्याला लावतात तर काही जण बिबवा घालतात !

अर्धशिशी ही रक्तवाहिन्यांत असणारी तात्पुरती विकृती असून रक्तवाहिन्या आकुंचन पावल्यामुळे मेंदूमध्ये रक्तपुरवठा कमी होतो व त्याचा परिणाम म्हणून वरील प्रकारची लक्षणे निर्माण होतात. त्यावर डोके दुखूच नये म्हणून (Ergotamine, Ciplar, Sibelium ) इ. औषधे प्रभावी आहेत. तज्ज्ञ डॉक्टरच्या सल्ल्याने उपचार घ्यावा.

## डोळ्यांतून खडा काढणे

आपली ही सृष्टी पाहण्यासाठी, जीवन सुसह्य होण्यासाठी डोळ्यांचा उपयोग कल्पनातीत आहे. अशा महत्त्वाच्या व तेवढ्याच नाजूक अवयवाबाबत आपण फारच उदासीन असतो. एवढं बरं आहे की, निसर्गाने देखभालीची जबाबदारी स्वतःवर घेतली, नाही तर प्रत्येक अवयवाचे तीन-तेरा वाजण्यास वेळ लागला नसता.

बऱ्याचवेळा 'डोळ्यांत काहीतरी सलत आहे' म्हणत रुग्ण येतो. व्यवस्थित तपासणीअंती काहीतरी बारीकसा कचरा किंवा चिकटलेला पदार्थ निघून गेल्यामुळे झालेला ओरखडा असतो, त्यामुळे डोळ्यांत सलत असते. योग्य उपचार केल्यास त्वरित बरे वाटते; पण काही महाभाग सलणाऱ्या डोळ्यांसाठी खेड्यामधील अडाणी स्त्रियांकडे जातात. ती स्त्री जिभेद्वारे डोळ्यांतील कचरा काढते. आत्तापर्यंत मी किमान २०-२५ रुग्ण पाहिले आहेत की, ज्यांच्या डोळ्यांत साधा ओरखडा पडलेला असतो, तर ती बाई जिभेने डोळ्यांतून खडा काढून दाखविते ! रुग्णाला आपण येथे येण्याचा शहाणपणाचा निर्णय घेतला असे वाटू लागते; पण या प्रकारामुळे डोळ्यांस संसर्ग होऊन कायमचे अंधत्व निर्माण झालेलेही बरेच रुग्ण पाहण्यात येतात. तरी हा दुर्दैवी प्रकार थांबवा. असल्या विचित्र प्रकाराकडे मनुष्य का बरं आकर्षित होत असेल ?

## त्वचा रोग

प्रत्येक १००-२०० किमी. परिघाच्या परिसरात एखादेतरी प्रसिद्ध देवीचे ठाणे निश्चित असते. आपण सहज गंमत म्हणून एखाद्या मंगळवारी, शुक्रवारी देवीला भेट दिली तर नंगरळ, प्रसाद ओटीचे सामान वाटणारे दुकानदार खरूज, नायटे यांसाठी जालीम उपचार म्हणून पत्र्याच्या वस्तू देवीला वाहण्यास देत असतात. तर जुनाट त्वचा रोगाने वैतागलेले रुग्ण जे दवाखान्यातील योग्य उपचार पैशाअभावी पूर्ण घेऊ शकत नाहीत, ते रोजंदारी बुडवून, भाडे-तोडे खर्चून देवीच्या खेऱ्या करतात.

इसब व तत्सम काही त्वचा रोगासाठी कायमस्वरूपी प्रभावी औषध नाही हे मान्य पण तरी या दैववादाचे समर्थन करणे चुकीचे ठरेल.

बऱ्याचवेळा त्वचारोग हे अस्वच्छता, चुकीच्या आहारपद्धती, प्रदूषित हवा, पाणी, रसायनांचा त्वचेशी सतत येणारा संपर्क, संसर्ग, अॅलर्जी, सौंदर्यसाधनांचा अवाजवी वापर यामुळे होत असतात. योग्य उपचार घेतल्यास हे रोग बरे होऊ शकतात.



## एड्स

गेल्या ५-१० वर्षांत या भयानक आजाराने भारतामध्ये आपले हातपाय अस्ताव्यस्त पसरवले आहेत.

नुकतेच आपण 'कॅन्सर' या व्याधीच्या धक्क्यातून सावरतो न सावरतो तोच 'एड्स' चे भयानपण आपला पिच्छा करू लागले आहे.

दहा वर्षांपूर्वी भारतामध्ये अगदी दुर्मिळ असणारा हा आजार सर्वांना सामावून घेणाऱ्या आपल्या मुंबापुरीतून भारताच्या बहुतांशी राज्यांत, खेड्याड्यापर्यंत आज पसरला आहे.

AIDS चा अर्थ- A- अँकायर्ड- I- इम्युनो-D- डिफिशियन्सी, - S सिन्ड्रोम असा होतो व तो HIV नामक विषाणूपासून होतो- H ह्यूमन, I-इम्युनो-डिफिशियन्सी, V व्हायरस.

या विषाणूचे वास्तव्य एड्सने पीडित व्यक्तीच्या वीर्यात, योनीस्त्रावात, रक्तात असते.

याचा प्रसार एच.आय.व्ही बाधित व्यक्तीशी असुरक्षित संभोगामुळे होतो. तसेच दूषित रक्त व रक्तघटकाद्वारे, तसेच दूषित सुई व सिरिंजद्वारे बाधा होते.

एड्स झालेल्या मातेकडून अर्भकास एड्स होतो.

एड्समध्ये शरीरातील नैसर्गिक सुरक्षायंत्रणेवरच घाला बसतो. यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती क्षीण होते. एड्सचे विषाणू शरीरात घुसल्यानंतर ८-१० वर्षांनी हा भयानक रोग दिसू लागतो. या सुप्त एड्सग्रस्त व्यक्तीं नकळत एड्सचा प्रसार करतात.

**एड्सची संभाव्य लक्षणे-** कातडीवर नागीण होणे, जांघेत, काखेतील ग्रंथी सुजणे, एक महिन्यात १०% पेक्षा वजन कमी होणे, टी.बी. सारखा आजार नेहमीच्या औषधाने बरा न होणे किंवा उलटणे इ. पूर्वसूचना आढळू शकतात; पण रक्ताद्वारे Elisa, Westenblot तपासणी निदानासाठी खात्रीशीर असते.

एड्स जरी भयानक रोग असला आणि त्याला खात्रीशीर उपचार नसला तरी योग्य काळजी घेऊन त्याला प्रतिबंध करता येतो.

१) शक्यतो एका विश्वासू साथीदारसोबतच संभोग करावा, ते शक्य नसल्यास निरोधचा उपयोग करून सुरक्षित संभोग घ्यावा.

- २) मादकद्रव्याचा सेवनासाठी दूषित सिरिंजचा उपयोग करू नये.
- ३) विनाकारण डॉक्टरांकडून इंजेक्शन घेणे टाळावे. आवश्यक असेल तर डिस्पोजिबल (पूर्वीचीच निर्जंतूक केलेली व एकदा वापरून फेकता येणारी) सिरिंज व सुईने इंजेक्शन घ्यावे किंवा डॉक्टरांनी सिरिंजेस, सुया, अँटोकलेव्ह (प्रेसरकुकरमध्ये वाफेद्वारे निर्जंतुकीकरण) केलेले असल्याची खात्री करून घेणे.
- ४) आपणास किंवा नातेवाईकास संकटसमयी वापरले जाणारे रक्त अधिकृत रक्तपेढीतील असून ते HIV Negative असल्याची खात्री करून घेणे.
- ५) एच.आय.व्ही. बाधित मातेने गर्भधारणा होऊ न देणे किंवा राहिल्यास सरकारमान्य गर्भपात केंद्रात गर्भपात करवून घेणे.  
यामुळे एड्सच्या प्रसारात खात्रीशीर आळा बसू शकतो.

**एड्सचा प्रसार-** खोकणे, शिकणे, पाळीव प्राणी, हस्तांदोलन, एकत्र काम करणे, सहभोजन, सार्वजनिक संडास, मुतारीचा वापर, कीटक चावणे या व्दारा होत नाही. तसेच रक्तदानामुळे होत नाही.

या आजारामुळे होणाऱ्या विनाशाचा गंभीरपूर्वक विचार करून एड्स टाळण्यासाठी व त्याचा प्रसार रोखण्यासाठी आपण झटले पाहिजे. एड्सबद्दल जनजागृती केली पाहिजे.

## पुरुषत्वाविषयी अंधश्रद्धा

बऱ्याच वेळा आपल्या वाचण्यात येते की, "गेलेली जवानी परत मिळवा, निराश होऊ नका. हमखास इलाज, केवळ २१ दिवसांच्या उपचारात आपली ताकत पुन्हा मिळवा." भेटा डॉ. अमुक...अमुक

A.B.C.D. (लंडन) (अमेरिका)

पत्ता : x x लॉज, रूम नं.४, केवळ-दर गुरुवारी.

अशा भोंदू डॉक्टरांच्या जाहिराती व त्याला बळी पडणारे शेकडो रुग्ण पाहिले की, मन खूप विषण्ण होते. या असल्या प्रकारात हजारो रुपयांची पिळवणूक होत असते. शिवाय याबाबत कुठे वाच्यता करण्यासही संकोच होतो.

वैद्यकीय शास्त्राने वैद्यकीय व्यवसाय करणाऱ्यांना अशाप्रकारे जाहिरात करण्यास परवानगी दिलेली नाही. तरीही चांगल्या प्रतिष्ठित वर्तमानपत्रामध्ये अशा प्रकारच्या जाहिराती आढळतात. कितीही कायदे आले तरी सदर प्रकारच्या जाहिराती व त्यांना बळी पडणारे कमी झाल्याचे दिसत नाही.

याचा खोलवर विचार होणे गरजेचे आहे. आपल्या समाजव्यवस्थेत कुठेतरी कमतरता आहे. लैंगिक जीवनासंबंधी असणारी गोपनीयता व अज्ञान यामुळे लैंगिक समस्या जास्त प्रमाणात वाढत आहेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना शालेय जीवनापासून लैंगिक शिक्षण देणे आवश्यक आहे. त्यांना वास्तवता काय आहे, याची जाण करून देणे आपले कर्तव्य आहे.

वयाच्या १२-१३ व्या वर्षी पुरुषाला पुरुषत्व प्राप्त होण्यास थोडी-थोडी सुरुवात होत असते. त्याच्या लिंगाची वाढ होणे, अल्पशा मिशा, दाढी, जननेंद्रियाजवळ, काखेत केस येण्यास सुरुवात होणे इ. बदल घडत असतात. यावेळी नैसर्गिकतः काही प्रमाणात लैंगिक उत्तेजना निर्माण होत असतात. नेमक्या याच वयात अश्लील चित्रे, तत्सम साहित्य तसेच दूरदर्शन, सिनेमातील उत्तान दृष्ये, आंबटशौकीन साथीदारांकडून सेक्सच्या रसभरीत कहाण्या ऐकून त्यांच्या सुप्त भावना चाळवल्या जातात. त्यांना सेक्सबद्दल अशास्त्रीय ज्ञान मिळते व त्यातून त्यांच्या भावनांना विकृत वळण लागते. घरातील वातावरण सुसंस्कारित, चांगल्या प्रकारे असेल तर ठीकच, नाहीतर त्यांच्या सुप्त भावनांना विकृत वळण लागते. अशी मुले लैंगिक सुख अनुभवण्याची संधी शोधतात व यापुढे त्यांच्या अधःपतनास सुरुवात होते. ती हस्तमैथुन, समलिंगी संभोग, वेश्यागमन यांसारख्या मार्गांकडे वळतात व त्यातून नैराश्य, अपराधी भावना जोर घेतात. वेश्यागमनामुळे गुप्तरोगास बळी पडण्याची शक्यता वाढते. सध्या असे आढळते की, तरुणांमध्ये वेश्यागमनाचे प्रमाण वाढलेले आहे. तरुणांच्या खिशात खुळखुळणारा पैसा, वर वर्णन केलेले दूषित वातावरण, अयोग्य मित्रांची संगती यामुळे वेश्यागमनाचे धाडस चांगल्या घरातील सुशिक्षित तरुणदेखील करतात. त्यांना गुप्तरोग, एड्स याबद्दल माहितीही असते. 'कळते पण वळत नाही,' अशी त्यांची अवस्था असते, ही शोचनीय गोष्ट आहे.

नेमके या आणीबाणीच्या काळात त्यांनी योग्य प्रकारे लैंगिक शिक्षण देण्याची कसरत घराच्यांनी (पालकांनी), शिक्षकांनी करण्याची गरज आहे. त्यामुळे त्यांचे लैंगिक- विषयी असणाऱ्या कुतूहलाचे शमन होईल.

याशिवाय वैवाहिक जीवनाचा आनंद घालवणाऱ्या काही लैंगिक समस्या प्राधान्याने आढळतात, त्याचाही ऊहापोह होणे गरजेचे आहे.

लिंगाची लांबी, संभोगाचे प्रमाण, शीघ्रपतन, रात्री झोपेत होणारे वीर्यपतन, नपुंसकता इ. विषयी बरेच गैरसमज आढळतात.

लिंगाची लांबी यामध्ये सहसा कोणत्याही व्यक्तीमध्ये विकृती असत नाही. शिश्नाचे काम केवळ दोन प्रकारे होते. एकतर मूत्र विसर्जन करणे आणि संभोग करणे. संभोगासाठी केवळ ३" लांबी असली तरी चालू शकते. त्याच्या लांबीचा व लैंगिक सुखाचा काहीएक प्रत्यक्ष संबंध नसतो. हा सर्व मनाचा खेळ आहे.

या शिवाय संभोगाचे प्रमाण म्हणजे स्टॅमिना, हा ज्याच्या-त्याच्या प्रकृतीनुसार बदलत जातो. थोडक्यात सांगायचे म्हणजे यामध्ये Quality महत्त्वाची असते, Quantity नाही. तसेच (Premature ejaculation) शीघ्रपतन ही सामूहिक समस्या आढळते. संभोग करणे व त्यातून दोघांनाही आनंद मिळणे, ही एक कला आहे आणि ती हळूहळू सवयीने प्राप्त होते. यासाठी संयमाची जास्त आवश्यकता असते.

पण संभोगाच्या वेळी निर्माण झालेला मानसिक ताण, भीती, अतिउत्सुकता, काहीवेळा न्यूनगंड, भयगंड, आत्मविश्वासाचा अभाव यांबाबत असणारे अज्ञान, चुकीची माहिती यामुळे शीघ्रपतन होते. याला क्वचितच वैद्यकीय सल्ला घेणे गरजेचे पडते, कारण हा आजार म्हणून नसतोच. थोड्या टेक्नीकची गरज असते. यामुळे ही समस्या असल्यास निराश न होता किंवा परस्पर जाहिरात वाचून औषधे न घेता, चांगल्या तज्ज्ञ डॉक्टरांशी सल्लामसलत करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यात केवळ आश्वासक चिकित्सा चांगले काम करते.

**झोपेत होणारे वीर्यपतन-** यामुळे खूपजण निराश होतात. असं काही झालं की, त्यांना सकाळी उठल्यावर खूप अपराधी वाटते, थकवा येतो. या सर्व नैसर्गिक गोष्टी आहेत, यामुळे त्याचा बाऊ करू नये. तसेच हस्तमैथुनाबाबत, हे पुरुषाकडून खूप-वेळा केले जाते पण हे केल्यामुळे शारीरिक नुकसानीपेक्षा मानसिक खच्चीकरण जास्त होते. यामुळे अपराधीपणा निर्माण होतो. अन्यथा शारीरिक इजा होण्याची शक्यता कमीच.

या सर्व चर्चेवरून लक्षात येते की, याबाबत केवळ शास्त्रीय माहितीची तसेच तारुण्य काळात योग्य संस्कार, योग्य मार्गदर्शन व योग्य संगतीची आवश्यकता असते. नेमक्या याच कालखंडात आपल्या भविष्यातील उपजीविकेचे साधन निर्माण होणार असते. (Carrier) ठरणार असते.

त्यामुळे ते लक्ष्य गाठण्यात किमान लैंगिक समस्यांचा अडथळा नको व पुढील वैवाहिक जीवनही सुसह्य व आनंदी होणे गरजेचे आहे. त्यामुळे लैंगिक शिक्षणाची अपरिहार्यता जास्तच जाणवते.

## स्त्रिया आणि अंधश्रद्धा

स्त्रिया आणि अंधश्रद्धा या विषयावर बरेच काही लिहिण्यासारखे आहे. सर्वजण व स्त्रियासुद्धा असं समजतात की, समाजात स्त्रिया अधिक अंधश्रद्धा असतात, अधिक कर्मकांड करणाऱ्या असतात. स्त्रियांइतकेच किंबहुना काही क्षेत्रांत तर पुरुषांचे अधिक अंधश्रद्धा दिसतात. फक्त फरक एवढाच आहे की, सकृत्दर्शनी दिसणाऱ्या ज्या काही अंधश्रद्धा समाजात अधिक फोफावल्या आहेत त्या स्त्रिया जास्त जोपासताना दिसतात.

व्रत-वैकल्ये ही स्वतःच्या उन्नतीसाठी आहेत, देवाच्या नव्हेत. तसेच ही उन्नती आर्थिक वा ऐहिक नसून यात आध्यात्मिक अभिप्रेत आहे. केवळ परंपरा म्हणून रूढी वाढवायच्या की, आपले शिक्षण, समाज यात परिस्थितीनुरूप डोळसपणे त्यात बदल करावयाचा आहे, हे ज्याचे त्यानेच ठरवावयास हवे. सर्व श्रद्धा, धार्मिक भावना मोडीत काढा, असे सांगण्याचा हा प्रयत्न नव्हे. रूढी, नियम घालून देणारेही आपल्यासारखेच लोक होते. बदलत्या काळानुसार कालबाह्य झालेल्या रूढींचा आपण त्याग केलाच पाहिजे. आंधळेपणाने आपण त्याच त्याज्य रूढी, परंपरा चालू न ठेवता जरूर तेथे बदल केल्यास मानवाला मिळालेल्या बुद्धी या देणगीचा योग्य उपयोग केल्यासारखे होईल. आपण जे करतो ते नेमके कशासाठी, कुणासाठी याचे नेमके आकलन झाल्यास हे बदल करणे सोपे जाईल. समजून-उमजून केलेले परिवर्तन हेच अखेर टिकाऊ असते.

वांझ स्त्रीला समाजात आजही मानाने वागविले जात नाही. स्त्री म्हणून जगण्याचे सार्थक केवळ भोगवस्तू म्हणून नवऱ्याला शरीर उपभोगू देऊन होत

नाही, याची सेवा करून होत नाही तर त्याच्यासाठी मुलांना जन्म देऊन गर्भाशयाची क्षमता वापरूनच होऊ शकते, असा समज सर्वत्र आढळतो. स्त्रीला केवळ मुली झाल्यास चालत नाही, मुलगा व्हावा लागतो. त्यासाठी तिला मुलगा होईपर्यंत अनेकवेळा होणाऱ्या गर्भधारणेच्या दिव्यातून जावे लागते.

आजच्या वैज्ञानिक युगात वटसावित्रीचे व्रत हे केवळ आंधळेपणाचे लक्षण वाटते. तीच गोष्ट मंगळागौरीची. पुनर्जन्माची कल्पना शास्त्रीय नाही हे सिध्द होत आहे, या व्रतांच्या जोडीला नवस बोलण्याची कर्मकांडे कमी न होता ती वाढत आहेत. अशिक्षितांच्या जोडीला सुशिक्षितही हे करीत असतात. स्त्रियांमध्ये नवसाचे प्रमाण जास्त असते. अशावेळी अंधश्रद्धांचा कळस झाल्याचे दिसते.

पुरुषांमध्येही वंधत्व असते. त्याची अनेक कारणे असतात; पण वांझोटी म्हणून स्त्रीकडेच बोट दाखविले जाते. मुलगा झाला नाही तर स्त्रीमध्ये दोष आहे, असे मानले जाते आणि मग पुरुष ३-४ बायका करतो. जर वैद्यकीय तपासणी केली तर पुरुषांमध्ये ५० % दोष असतो, तरीही ग्रामीण भागात जर स्त्रीला मूल झाले नाही तर तिला असंख्य जाचातून जावे लागते. याचा फायदा मांत्रिक, तांत्रिक, बुवा, भगत, देवर्षी उठवतात. स्त्रीच्या लाचारीचा फायदा घेतला जातो आणि येथेच अंधश्रद्धेचे बीज फोफावले जाते. वांझपणाची अनेक कारणे असतात. गर्भाशयात स्त्रीबीज घेऊन येणाऱ्या बीजवाहिनीत काही अडथळा निर्माण झाल्यास किंवा बीजवाहिनीस क्षयरोग संसर्ग झाल्यास वंध्याच निर्माण होऊ शकते. घरातील एका स्त्रीच्या वंध्यत्वामुळे संबंध कुटुंबातील वातावरण दूषित होते.

कंबरदुखी-पाठदुखी- हे दोन्हीही प्रकार एकाच अर्थाने वापरले जातात. पाठदुखी म्हणजे सर्वच पाठीत वेदना होणे आणि कंबरदुखी म्हणजे पाठीच्या सर्वात खालील भागात दुखणे, या पाठदुखी-कंबरदुखीबद्दल रुग्णांच्या मनात अनेक समजुती अथवा गैरसमजुती असतात.

चाळिशीनंतर डोळ्यांना चष्मा लागतो किंवा केस पांढरे होतात, हे जितकं अपरिहार्य आहे, तितकीच कंबरदुखी-पाठदुखी स्त्रियांना अपरिहार्य असते. ही स्त्री जातीची चिरंतन समस्या आहे.

अंगावरून पांढरे पाणी जाणे याबद्दलही समाजात अनेक गैरसमज आहेत. रोजच्या वैद्यकीय व्यवसायात ४०% पेशंट तरीही तक्रार घेऊन येत असतात. सुरुवातीला किरकोळ वाटणारा रोग तीव्र रूप धारण केल्यावर बायका जाग्या

होतात. योनीमध्ये अगर गर्भाशयाच्या ग्रीवेवर जखम असेल, जंतूदोष झाला असेल तर योनीमार्गातून येणारा स्त्राव जास्त आणि वेगळ्या प्रकारचा होऊ शकतो. काहीवेळा मूत्राशयातील अगर गुदाशयातील जंतू योनीमध्ये जंतूदोषाची स्थिती उत्पन्न करतात. योनीच्या पुढील बाजूस मूत्राशय / गुदव्दार आहे. या तिन्ही संस्था मूत्र, जनन आणि पचनसंस्था एकमेकांच्या शेजारी असल्याने एकीस झालेल्या त्रासाचा परिणाम दुसऱ्या दोन्हीवर दिसून येतो.

काही स्त्रिया १-२ थेंब पाणी जाते म्हणून लगेच तक्रार घेऊन येतात तर काही वर्षानुवर्षे स्त्राव जातो म्हणून घडी वापरत असतात. स्त्रावाला दुर्गंधी येत आहे याचीही दखल घेतली जात नाही. अनेक कारणांमुळे स्त्राव होऊ शकतो. अशावेळी ग्रीवेवरच्या योनी मार्गातील पेशी काढून तपासणी करावी म्हणजे कर्करोग असल्यास निदान होईल. स्त्रियांनी या बाबतीत आळस, चालढकल न करता किंवा नेहमीचेच आहे, होईल बरे, जाईल थांबून असे न होता डॉक्टरांकडे जावे. स्त्रीरोग तज्ज्ञांकडे जावे आणि सफेद पाणी जाण्याची तक्रार सांगावी. श्वेतप्रदर कर्करोगाचे अगदी सुरुवातीचे लक्षण असू शकते हे लक्षात ठेवावे.

**अनियमित रजोदर्शन-** बाल्यावस्थेतून तारुण्यात पदार्पण करताना शरीरात जे विविध बदल होतात, त्याचे परिणाम नियमित आणि प्रमाणशीर रजोदर्शनावर होतात. याचाच अर्थ असा की, बाल्यावस्थेत जर शारीरिक व मानसिक संगोपन नीट झाले नाही तर नियमित व ठरावीक प्रमाणात मासिक स्त्राव होण्याची शक्यता कमी असते. याकरता बाल्यावस्थेत नियमित व सकस आहार, पुरेसा व्यायाम व इतर शारीरिक आरोग्यदायक सवयी यांची काळजी प्रत्येक आईने आपल्या मुलीच्या बाबतीत घ्यायला हवी. खेड्यात तर पेशंटचे नातेवाईक म्हणत असतात की, पोटाचा फोटो काढून पाहा, काहीतरी पोटात आले असावे.... अशाप्रकारे गैरसमजुती असतात.

कामजीवन हा खरं तर प्रत्येकाचा अत्यंत खाजगी पण तितकाच जिन्हाळ्याचा विषय; परंतु अज्ञानातून उद्भवलेल्या गैरसमजामुळे आणि योग्य ते मार्गदर्शन वेळीच न मिळाल्यामुळे आज अनेकांचे जीवन अक्षरशः उद्ध्वस्त झाले आहे. या विषयावर जेव्हा लिहिण्याचे ठरविले तेव्हा लक्षात आले की, या विषयाची व्याप्ती फार मोठी आहे. कामजीवनातील एखाद्या प्रश्नापुरते बोलून चालणार नाही. याबाबतीत भडक जाहिराती, अश्लील पुस्तके वगैरेंमुळे सामान्य

माणसाची लूट होते. त्याचे आयुष्य निराश व दुःखी होते. आपले संपूर्ण जीवन कामजीवनाशी निगडित आहे. वयात येणारी मुले, त्यांना मोहात पाडणारे जग, विवाहितांचे कामजीवनाविषयीचे पराकोटीचे अज्ञान असते. वयाच्या १५-१६ वर्षांपर्यंत भारतातील मुलींची वाढ पूर्णपणे झालेली असते. यावेळी त्यांच्या बौद्धिक वाढीपेक्षा शारीरिक वाढ विलक्षण झपाट्याने होत जाते. वयात येईपर्यंत मुलां-मुलीत लैंगिक भावना नसतात. त्यांचे मन निरागस असते. कामजीवनाची त्यांना कल्पना नसते; पण याचा अर्थ असा नव्हे, की लैंगिक प्रवृत्तींकडे संपूर्ण दुर्लक्ष करावे, एवढेच नव्हे तर पौगंडावस्थेपूर्वी एक-दोन वर्ष मुली-मुलांत लैंगिक भेदासंबंधीच्या अस्फुट भावना निर्माण होऊ लागतात. समाजात वावरताना, रस्त्यावरील प्राणिमात्रांचे स्वैर कामजीवन त्यांच्या पाहण्यात येते. चित्रपट व टी.व्ही.वरील स्त्री पुरुषांची उत्तान दृश्ये त्यांच्या पाहण्यात येतात. त्यांच्याकडून मोठ्या मुलां-मुलींची सेक्सबद्दलची चोरटी बोलणी ऐकायला मिळतात. वयात मुलगी आल्यावर तिच्यावर अनेक बंधने येतात. तिला 'परपुरुषाशी बोलू नये', असे वारंवार सांगितले जाते.

खेड्यातील स्त्रियांमध्ये अशाही प्रकारच्या अंधश्रद्धा दिसून येतात की-मुलगी वयात येण्याअगोदर किंवा वयात आल्याबरोबर म्हणजेच मासिक पाळीची सुरुवात झाल्याबरोबर तिचे लग्न उरकून टाकण्याची घाई असते. अशा वयात तिचे लग्न झाल्यावर काही महिन्यांपर्यंत जी अनियमित पाळी असते (उदा. दीड महिना दोन महिने) ते शास्त्रीयदृष्ट्या ग्राह्य असताना दिवस गेल्याचा आभास होणे व ते दवाखाना न करता अचानक जर पाळी आली तर गर्भ पडला ( गर्भपात) असे मानले जाते. पर्यायी देवाचे केले जाते. वास्तविक पाहता ही पूर्णपणे अंधश्रद्धाच असते.

खरे तर स्त्रीच्या पाळीच्या बाबतीत शास्त्रीय माहिती नसल्यामुळे गैरसमज निर्माण होतात. शास्त्रीयदृष्ट्या प्रत्येक स्त्रीला वयाच्या १३ व्या वर्षापासून ते वयाच्या ४५ व्या वर्षापर्यंत म्हणजे मासिक पाळी नित्यनियमाने येणे हे नैसर्गिक आहे. प्रकृतीनुसार यामध्ये मागेपुढे होऊ शकते एवढेच. वयाच्या १८ व्या वर्षापर्यंत स्त्रीची शारीरिक/मानसिक वाढ गर्भधारणेस, प्रसूतीस व बालसंगोपनास सक्षम झालेली नसते. त्यामुळे मुलीचे लग्न हे वयाच्या कमीत कमी १८ व्या वर्षानंतर करावे, पण २१ हे मुलीच्या लग्नाचे आदर्श वय होय.

वेगवेगळ्या समाजात आपल्याला वेगवेगळ्या रूढी पाहायला मिळतात. अंधश्रद्धेपोटी काही गोष्टी न करता त्याच्यामागचं शास्त्र, विज्ञान पाहून त्याप्रमाणे कृती केली तर मला वाटतं हे ओझं थोडं हलकं होऊ शकेल. आजच्या या धावपळीच्या यंत्रयुगात माणसाला वेळ कसा तो मिळत नाही, मग त्यातच वेळ वाचवून संस्कार व संस्कृती कशी टिकवता येईल, हे पाहिलं पाहिजे. आज आपण बदललं पाहिजे. समाजात चालत आलेल्या अंधश्रद्धांचा फोलपणा दाखवून त्यांना सत्याचं दर्शन घडवून देण्याची गरज आहे. पाप-पुण्याच्या धार्मिक श्रद्धेमुळे अशी सुधारणा करण्यात अंधश्रद्धे समाज अडथळा उत्पन्न करतो. नव्या काळाप्रमाणे बदलू पाहणाऱ्या माणसाचे स्वतःच्या मनोधारेनुसार एखादे कृत्य करण्याचे वा न करण्याचे व्यक्तिगत स्वातंत्र्य नाहीसे होते आणि तो भूतकाळातील रूढींच्या प्रवाहातच अडकून पडतो. अर्थात पुरोगामी दृष्टी निर्माण होऊ शकत नाही आणि समाजाची प्रगती कुंठित होते. पाप-पुण्याविषयीच्या अंधश्रद्धेमुळे मनुष्य दैववादी बनण्याचा धोकाही संभवतो.

बुद्धिवाद्यांच्या नादी लागून समाजाने रूढीपरंपरांच्या या संस्कृतीरूपी शृंखला तोडून टाकू नयेत म्हणून अरिष्ट-आपत्तींचा बागुलबुवाही ठिकठिकाणी निर्माण केलेला आढळतो. उदा. गर्भवती स्त्रियांना ग्रहण पाहिल्यास वा ग्रहणकाळात काही चिरल्यास विकृत मूल जन्माला येईल, अशी भीती दाखविल्यावर 'अनंतकाळाची माता' असणारी कोणती गर्भवती स्त्री धोका पत्करेल? "ग्रहणात झोप घेतल्यास ज्वरादिक पीडा, मूत्रोत्सर्ग केल्यास मूत्ररोग व दारिद्र्य, शौच केल्यास कृमीरोग, अभ्यंगस्नान केल्याने कुष्ठरोग, भोजन केल्यास नरकप्राप्ती होईल म्हणून ग्रहणकाळात हे सर्व टाळावे," असे सांगितले जाते. आता ग्रहणकाळातील वातावरणामुळे अशा तऱ्हेचे शरीरावर गंभीर प्रतिकूल परिणाम होतात, याला कुठलाही वैज्ञानिक आधार तर नाहीच शिवाय अशा अनुभवांची आकडेवारीही कुणी पंचांगकर्ता व ज्योतिषी छातीठोकपणे देऊ शकणार नाही. स्त्रियांना परंपरागत दुय्यमत्व व अन्यायाच्या ओझ्याखाली दडपणाच्या प्रवृत्तीत पंचांगे तसूभरही कमी नाहीत. नवीन लग्न झालेली मुलगी आषाढात सासरी राहिली तर सासूच्या जिवाला वाईट, ज्येष्ठात वडीलधाऱ्यांना वाईट, पौषात सासऱ्याला वाईट इ. तद्द्वन अशक्य कोटीतील व सर्वथा अवैज्ञानिक गोष्टींची भीती घालून तिच्या राहण्यावर बंधने लादून तिच्या जीवनात नव्याने फुलणारा आनंद हिरावून घेतला जातो. विज्ञानाचा

साज चढवून स्त्रियांना दुय्यमत्वाच्या आणि रूढीच्या शृंखलांमध्ये अडकविणाऱ्या पुरुषप्रधान विचारसरणीचे हास्यास्पद समर्थनही पाहण्यासारखे आहे.

स्त्रियांनी मासिक पाळीत स्वयंपाक केल्यास, लोणचे घातल्यास, दुधाला स्पर्श केल्यास या गोष्टी नासतात. फुलांना हात लावल्यास वा बागेत गेल्यास फुले कोमेजतात. इतकंच नव्हे तर ज्या देवाने हे सर्व जग निर्माण केलं, असं मानलं जातं, त्या देवाला-अशा स्त्रीने स्पर्श केल्यास ते कलंकित होतात. या चार-पाच दिवसांत स्त्रियांच्या शरीरातून बाहेर पाडणाऱ्या विशिष्ट स्पंदनामुळे पशु-पक्षी त्यांच्यापासून दूर पळतात तसेच या प्रतिकूल कंपनांमुळे मात्रिकांची मंत्रशक्ती नाहीशी होते, असे सांगितले जाते.

या सर्व भोंगळ व अशास्त्रीय कथनातील सर्वात हास्यास्पद व मूर्खपणाचे विधान असे की "रजस्वलावस्थेत शास्त्राने सांगितलेली बंधने न पाळल्यामुळे उत्पन्न होणारी संतती रोंगट, अशक्त, उद्दाम व स्वैराचारी निपजते, समाजात सर्वत्र भ्रष्टाचार, अनीती, स्वार्थाधता इ. दुष्टप्रवृत्ती बोकाळलेल्या दिसतात. याचं मुख्य कारण हल्लीच्या स्त्रिया ही बंधने पाळत नाहीत व त्यामुळे त्यांच्यातील कामवासना व स्वैराचार बळावतात."

मासिक पाळीच्या अगोदरचे व नंतरचेही प्रत्येकी पाचही दिवस सुरक्षित असतात. हे सिध्द झालेले असताना त्या काळात बंधने न पाळल्यामुळे मुळात संतती होण्याचा व पुढे ती स्वार्थी, अशक्त निपजण्याचा प्रश्न येतोच कुठे ?

आज २१ व्या शतकाच्या यंत्रयुगात आपण वावरत असताना जर या संकुचित विचारांना झुगारून देऊन, क्षुद्र गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून, विशाल दृष्टिकोन नजरेसमोर ठेवून वागलो नाही तर शतकानुशतके लोटली तरी आपण आहोत तिथेच राहू. एक स्त्री जर सुसंस्कृत असेल तर तिंनं उभं केलेलं सारं कुटुंब सुसंस्कृत होतं. समाज सुदृढ, निरोगी, सशक्त बनवायचा असेल तर प्रथम स्त्रियांमध्येच बदल होण्याची आवश्यकता आहे. अशावेळी काळशक्तीची पावलं न ओळखता आपण जर बेसावध राहिलो तर पुढे येणारा काळ आपल्याला क्षमा करणार नाही, म्हणूनच आजच्या स्त्रीला ही एक प्रेमाची साद !

## लक्षात ठेवावे असे काही....

- ◆ अफू दिल्याने थोडा वेळच का ? कायमचे देखील बाळ झोपेल.
- ◆ साप दूध पीत नाही व लाह्यापण खात नाही.
- ◆ शक्यतो बाटलीने दूध पाजू नका. नाईलाज असेल तर बाटली व बूच प्रत्येक वेळी उकळून घ्या.
- ◆ सर्व आजारांचा आळ अन्नावर घेऊ नका.
- ◆ डोळ्यांत काजळ घातल्याने डोळे ऐश्वर्या रॉयसारखे होत नाहीत.
- ◆ देवाला तुम्हाला आजारी पाडण्याशिवाय काही काम नाही का ?
- ◆ एड्स बरा होत नाही, तो आपण टाळू शकतो !
- ◆ लैंगिक स्वैराचार टाळा.
- ◆ लैंगिक शिक्षण घेणे काळाची गरज आहे. त्याला लाजू नका.
- ◆ पुरुषांच्या नसबंदीने ताकद कमी होत नाही.
- ◆ सुखी वैवाहिक जीवनासाठी सुखी कामजीवन आवश्यक आहे.
- ◆ मुलाचाच हव्यास धरू नका.
- ◆ अंगावर पाजणाऱ्या आईला कोणताही आहार वर्ज्य नाही.
- ◆ वरण-भात, भाजी-भाकरी दिवसातून चार बार हेच आहारशास्त्राचे सार.
- ◆ मासिकपाळी शरीरधर्म आहे, त्यात अपवित्रता नसते.
- ◆ टी.बी. व महारोगाचे जंतू श्रीमंत-गरीब, उच्च-नीच असे भेद जाणत नाही.
- ◆ शिका आणि शहाणे व्हा.
- ◆ टी.बी. च्या (क्षयरोगाच्या) पेशंटचे डॉक्टर वारंवार बदलू नका.
- ◆ ग्राईपवॉटर हा दारूचाच एक अवतार आहे.
- ◆ गोवर बाहेर काढणे व दाबून टाकणे या घरगुती कल्पना आहेत, खऱ्या नाहीत.
- ◆ वजनाने महिन्याचा आहार कळतो, तर उंचीने वर्षाचा आहार कळतो.
- ◆ लसीकरण ही तातडीची बाब आहे.

## महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती

माणसांना विवेकी बनविणारे महाराष्ट्रातील सशक्त संघटन

- शोषण करणाऱ्या अंधश्रद्धांना विरोध
- वैज्ञानिक दृष्टिकोनाचा प्रसार
- धर्माची विधायक कृतिशील चिकित्सा
- समासुधारकांचा वारसा पुढे नेण्याचा प्रयत्न
- समाजाबद्दलच्या अन्य परिवर्तनवादी चळवळीबरोबर स्वतःला जोडून घेणे

### प्रकल्प

वैज्ञानिक जाणिवा प्रकल्प

- ८ वर्षात ५०,००० (प्राथमिक/माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षकांचे प्रशिक्षण)
- ७ लाख विद्यार्थी आतापर्यंत परिक्षेला बसले.

### प्रकाशन

आतापर्यंत ५० हून अधिक पुस्तकांचे प्रकाशन

### मासिक

अंधश्रद्धा निर्मूलन वार्तापत्राचे २१,००० हून अधिक सभासद व Thought & Action या इंग्रजी मासिकाचे २००० हून अधिक सभासद

### मोहिमा

- शोध भूताचा, बोध मनाचा (कोकण विभाग)
- सर्पयात्रा (गोवा, वेळगाव, कोकण विभाग)
- भानामती निर्मूलन धडक मोहिमा (मराठवाडा विभाग)
- चमत्कार सत्यशोध मोहिमा (संपूर्ण महाराष्ट्र)
- बालविज्ञान चमत्कार यात्रेचे आयोजन
- डाकीण निर्मूलन प्रथा - आदिवासी बहूल जिल्हातून
- वैज्ञानिक जाणिवा प्रकल्प (संपूर्ण महाराष्ट्र)
- विज्ञान बोध वाहिनी - शाळा / महाविद्यालयातून (संपूर्ण महाराष्ट्र)

### उपक्रम

- चमत्कारांचे सादरीकरण व त्यामागील विज्ञान समजावून सांगणे याची प्रतिवर्षी सुमारे दोन हजार प्रात्यक्षिकांचे कार्यक्रम.
- सार्वजनिक ठिकाणी देवाच्या नावाने होणारी पशूहत्या थांबविण्यात १५० ठिकाणी यश.
- निरर्थक खर्च, कर्मकांडे, पुरोहित यांना फाटा देऊन विवाह सोहळ्यातील आनंद व सामाजिक भाग कायम ठेवून म. फुले यांच्या सत्यशोधकी पद्धतीने अनेक विवाह संपन्न.
- विसर्जित गणपती दान मिळविणे :- पाण्याचे रासायनिक प्रदूषण टाळण्यासाठी गणेशमूर्ती दान देऊन त्या योग्य प्रकारे निर्गत करणे, सुमारे ५०,००० मुर्ती व हजारो टन निर्माल्य २००१, २००२, २००३ व २००४ साली दान मिळवून निर्गत करण्यात आले.
- कचऱ्याची होळी : होळीच्या दिवशी गाव झाडून कचऱ्याची होळी करणे, होळीत टाकल्या जाणाऱ्या पुरणपोळ्या एकत्रित करून गरिबांना वाटणे.

### संघर्ष

हजारो कथित बाबा, वुवा महाराज, मांत्रिक, भगत, देवऋषी यांचा पर्दाफाश

### सत्याग्रह

स्त्रीयांना देवळाच्या चौथऱ्यावर प्रवेश नाकारणाऱ्या शनिशिंगणापूर या देवस्थानात सामाजिक न्यायासाठी महाराष्ट्राव्यापी सत्याग्रह

### पुरस्कार

अमेरिकेतील अनिवासी मराठी लोकांच्या महाराष्ट्र फौंडेशनचा पहिला समाजकार्य गौरव पुरस्कार १९९६ साली मिळाला.

संपर्क : महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती,  
द्वारा परिवर्तन सहयोग हॉस्पिटल अनेकस, सदर वझार, सातारा.